Prévention du cyberharcèlement par l'intelligence émotionnelle

Objectif :
Fournir aux enseignants et aux parents des connaissances et des outils pour aider les jeunes à reconnaître et à gérer leurs émotions afin de prévenir le cyberharcèlement, que ce soit en tant que victimes ou auteurs.

Durée et nombre de séances :
2 heures – 1 atelier

Type/Agents sociaux :

- **Experts :** Psychologues, éducateurs spécialisés, spécialistes en cybersécurité
- **Enseignants et parents :** Participation active aux discussions et exercices pratiques

Matériel :

- Présentation interactive
- Questions de discussion et scénarios réels
- Cartes de techniques de gestion du stress
- Liste de livres et ressources en ligne recommandés

Numéro de projet: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne sont pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou du Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent être considérées comme responsables de ces opinions et points de vue.
.

Numéro de projet: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne sont pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou du Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent être considérées comme responsables de ces opinions et points de vue.
.

Déroulement

1. Introduction – « Cyberharcèlement : faits, chiffres et conséquences » (30 min)

- Les experts présentent des données statistiques sur le cyberharcèlement et son impact sur les jeunes.
- Discussion sur les principaux types de cyberharcèlement (harcèlement, divulgation malveillante d'informations personnelles, chantage, cyberharcèlement).
- Discussion de groupe : Pourquoi les enfants et les adolescents deviennent-ils à la fois victimes et harceleurs ? Comment la gestion des émotions peut-elle aider à prévenir ces situations ?

---

2. Activité de groupe – « Reconnaître et contrôler les émotions » (40 min)

- Tâche de groupe : Les participants sont répartis en petits groupes et reçoivent des scénarios réels, par exemple :
    1. Un message anonyme blessant apparaît sur la plateforme sociale de l'école.
    2. Un élève reçoit un commentaire offensant sur sa photo et réfléchit à la façon de répondre.
    3. Un adolescent enregistre en secret un camarade de classe et partage la vidéo sans consentement.
    4. Un enseignant remarque qu'un élève semble souvent renfermé et en détresse.
    5. Des parents découvrent que leur enfant a des comportements de harcèlement en ligne.
- Les participants analysent la situation, identifient les émotions en jeu et proposent des solutions pour désamorcer le conflit.

Numéro de projet: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne sont pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou du Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent être considérées comme responsables de ces opinions et points de vue.
.

- Les experts apportent leur éclairage sur l'importance de l'intelligence émotionnelle dans la gestion de ces situations.

---

3. Exercice pratique – « Comment enseigner la gestion des émotions aux enfants ? » (40 min)

- Les experts présentent des techniques efficaces de gestion émotionnelle :

    1. Auto-réflexion – Avant de réagir, se demander : « Comment je me sens ? Cette émotion aide-t-elle ou nuit-elle à la situation ? »

    2. Techniques de réduction du stress – Exercices de respiration, activité physique, discours intérieur positif.

    3. Pensée alternative – Apprendre aux enfants à voir la situation sous différents angles.

    4. Développement de l'empathie – Aider les enfants à comprendre l'impact de leurs actions sur les autres.

    5. Réponse réfléchie – Apprendre à reconnaître ses impulsions et à répondre de manière responsable.

- Les parents et enseignants reçoivent des conseils pour intégrer ces techniques dans les interactions quotidiennes avec les enfants.

- Les participants partagent leurs expériences et discutent des stratégies qu'ils utilisent déjà ou qu'ils souhaitent mettre en place.

---

4. Réflexion et conclusion – « Et après ? » (10 min)

- Discussion : Qu'avons-nous appris ? Comment aider les enfants à développer leur intelligence émotionnelle au quotidien ?

- Les experts proposent des ressources complémentaires (articles, livres, vidéos).

Numéro de projet: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne sont pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou du Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent être considérées comme responsables de ces opinions et points de vue.

.

- Les participants élaborent un plan d'action pour renforcer la conscience et la gestion émotionnelle à l'école et à la maison.

Numéro de projet: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne sont pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou du Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent être considérées comme responsables de ces opinions et points de vue.
.